Individuelle Sportverläufe und deren Zusammenhang mit der subjektiven Bewertung des Bildungsübergangs bei Jugendlichen: Der Übergang als Wendepunkt

Vanessa Gut¹ & Julia Schmid²

¹Fakultät für Gesundheitswissenschaften und Medizin, Universität Luzern

²Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern

Der Übergang von der obligatorischen Schulzeit in eine weiterführende Ausbildung stellt für viele Jugendliche eine Herausforderung dar, die das Sportverhalten beeinflussen kann (D'Anna et al., 2024). Während einige Jugendliche diesen Übergang problemlos meistern, erleben andere diese Phase aufgrund von Veränderungen im sozialen Umfeld und in den Alltagsstrukturen als belastend und haben Schwierigkeiten, sportlich aktiv zu bleiben (Schmid et al., 2020). Unklar ist bislang, welche individuellen Verläufe des Sportverhaltens bei Jugendlichen spezifisch während des Übergangs auftreten und welche Rolle die subjektive Bewertung dieses Übergangs spielt (Filipp & Aymanns, 2018; Schwarzer & Luszczynska, 2012). Ziel dieser explorativen Studie war es, mittels eines person-orientierten Ansatzes verschiedene Verläufe des Sportverhaltens zu identifizieren, Bewertungstypen des Übergangs zu klassifizieren und Zusammenhänge zwischen beiden zu analysieren.

In einer einjährigen Längsschnittstudie wurden 392 Schweizer Jugendliche (Alter(t_1) = 15 Jahre, 62% weiblich) vor (t_1) und nach dem Bildungsübergang (t_2) zu ihrem Sportverhalten sowie zu ihrer subjektiven Bewertung des Übergangs hinsichtlich Vorhersehbarkeit, Kontrollierbarkeit, Schweregrad, veränderter Alltagsstrukturen und Belastungsdauer befragt (Siegrist & Geyer, 2014). Zur Analyse der Sportverläufe wurden latente Klassenwachstumsmodelle und zur Klassifikation der Bewertungstypen latente Profilanalysen durchgeführt.

Die Ergebnisse zeigen, dass das durchschnittliche Sportvolumen pro Woche um 20 Minuten sank und der Anteil inaktiver Jugendlicher von 15% auf 30% anstieg. Es konnten fünf Sportverlaufstypen identifiziert werden: (V1) Durchstarter:innen (11%), (V2) moderate Steigerer:innen (14%), (V3) Aufrechterhalter:innen (18%), (V4) Reduzierer:innen (21%) sowie (V5) Aussteiger:innen (37%). Gleichzeitig wurden vier Bewertungstypen festgestellt: (TI) Unbeeindruckte (52%), (TII) Schwerbetroffene (10%), (TIII) langfristig Betroffene mit veränderten Alltagsstrukturen (17%) sowie (TIV) Akutüberforderte (22%). Die Verläufe des Sportverhaltens unterschieden sich hinsichtlich der Bewertungstypen ($\chi^2(12) = 62.049, p > .001$): Jugendliche, die ihr Sportverhalten aufrechterhielten (V3), gehörten nicht den Schwerbetroffenen (TII) an. Hingegen waren die Schwerbetroffenen (TII) sowie die langfristig Betroffenen mit veränderten Alltagsstrukturen (TIII) überproportional häufig bei den Aussteiger:innen (V5) vertreten.

Der Bildungsübergang kann für Jugendliche ein Wendepunkt im Sportverhalten sein – sowohl positiv als auch negativ (Filipp & Aymanns, 2018): Rund ein Viertel der Jugendlichen wurde aktiver (V1 & V2), was durch den verhältnismässig hohen Anteil an Wettkampfsport

(rund 50%) und einen zunehmenden Trainingsbedarf erklärbar ist. Gleichzeitig reduzierte die Hälfte der Jugendlichen ihr Sportverhalten (V4) oder wurden inaktiv (V5). Langfristig wahrgenommene Belastungen und veränderte Alltagsstrukturen durch den Bildungsübergang könnten eine wichtige Rolle spielen. Weiterführende qualitative Befunde könnten dazu beitragen, die zugrunde liegenden Mechanismen noch besser zu verstehen (Gropper, John & Thiel, 2023) und gezielte Interventionsansätze zur Förderung des Sportverhaltens bei Jugendlichen in dieser kritischen Lebensphase zu entwickeln.

Stichwörter: Sportförderung, Transition, körperliche Aktivität, person-orientierter Ansatz